

Special Olympics Challenge

Basketball Skill 2 – INDIVIDUAL SKILLS – JORDAN

Beschreibung der Skill

Die Skill besteht aus 3 Übungen:

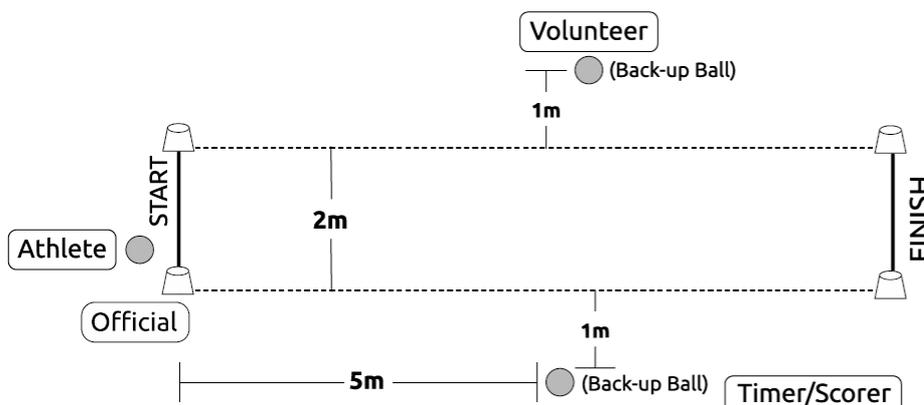
- a) 10 m Dribbling
- b) Target Pass
- c) Spot Shot

Die Gesamtzahl der bei dieser Skill gesammelten Punkte entspricht der Summe der in den 3 Teilen der Skill erzielten Punkte (Maximale Punktezahl: 30+20+36=86 Punkte). Bei der Durchführung dieser Skill sind genügend Hilfspersonen vorzusehen.

Wie die Übung abläuft, ist in den folgenden Grafiken ersichtlich.

Diese Skill eignet sich für Spieler, die noch nicht so geübt sind in der Sportart Basketball.

A) SKILL 2A - 10M DRIBBLING



Time	Pts
00.0-02	30
02.1-03	28
03.1-04	26
04.1-05	24
05.1-06	22
06.1-07	20
07.1-08	18
08.1-09	16
10.1-10	14
11.1-11	12
12.1-14	10
14.1-16	08
16.1-18	06
18.1-20	04
20.1-22	02
22.1 +	01



Beschreibung

Der Spieler dribbelt den Ball so rasch wie möglich über 10 m, danach hält er an und stoppt den Ball. Ziel ist es, so schnell wie möglich zu rennen, zu dribbeln und anzuhalten.

Mit dieser Übung zeigt sich, wie schnell der Spieler mit einem Basketball rennen und dribbeln kann.

Material

- 3 Basketbälle (Grösse 7 für Männer, Grösse 6 für Frauen und Jugendliche bis 11 Jahre)
- Klebeband
- 4 Pylonen oder Pfosten, um die Enden der 2 Linien zu markieren

Vorbereitung

- Eine 2 m breite Startlinie kennzeichnen
- Eine 2 m breite Ziellinie festlegen, Distanz = 10 m zur Startlinie
- Am Anfang und Ende der Linien je 1 Pylone aufstellen
- Die Seitenlinien wenn möglich längs markieren

Ausführung

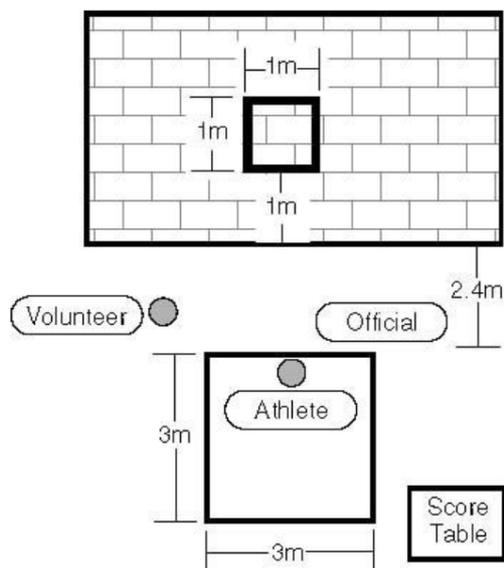
- Der Spieler stellt sich mit einem Basketball hinter die Startlinie.
- Der Spieler beginnt nach dem Startzeichen des Coachs zu dribbeln und zu rennen.
- Der Spieler dribbelt über die ganzen 10 m nur mit einer Hand.
- Der Spieler beendet die Übung, indem er die Ziellinie überschreitet und den Ball stoppt.
- Verliert der Spieler die Kontrolle über den Ball, läuft die Zeit weiter. Er muss den Ball zurückholen und die Übung fertigmachen.
- Fällt der Ball seitlich ins Aus, kann der Spieler einen der Ersatzbälle nehmen, die neben dem Feld bereitliegen, oder den eigenen Ball holen und die Übung fortsetzen.

Resultat

- Die Zeit wird ab Startzeichen gemessen, bis der Spieler den Ball stoppt, nachdem er die Ziellinie überschritten hat.
- Jedes Mal, wenn der Spieler ein unkorrektes Dribbling macht (z. B. mit beiden Händen oder wenn er den Ball trägt), gibt es eine Strafsekunde.
- Wenn die Übung fertig ist, rechnet der Coach die Zeit in Punkte um (siehe Umrechnungstabelle in der Grafik).
- Der Spieler hat zwei Versuche. Der bessere Durchgang zählt.
- Das Resultat der Übung ist die Punktezahl, die der besseren Zeit der beiden Versuche entspricht (höchstens 30 Punkte).



B) SKILL 2B - TARGET PASS



Beschreibung

Der Spieler wirft fünfmal auf das Ziel an der Wand und muss den Ball innerhalb des begrenzten Raums wieder fangen. Ziel ist es, präzise Würfe durchzuführen und den Ball wieder zu fangen, nachdem er die Wand berührt hat.

Mit dieser Übung zeigt sich, wie präzise der Spieler einen Basketball werfen und wieder fangen kann.

Material

- 1 Basketball (Grösse 7 für Männer, Grösse 6 für Frauen und Jugendliche bis 11 Jahre)
- Eine glatte Wand
- Ein Klebeband zur Markierung des Wurfbereichs

Vorbereitung

- An der Wand ein Viereck mit 1 m Seitenlänge markieren, Höhe 1 m vom Boden
- 2,4 m von der Wand entfernt am Boden ein zweites Viereck mit einer Seitenlänge von 3 m markieren
- Der Ball wird dem Spieler überreicht

Ausführung

- Der Spieler wirft den Ball fünfmal gegen die Wand.
- Der Spieler führt den Wurf so aus, dass er den Ball nach dem Aufprall an der Wand wieder fangen kann.
- Der Spieler darf das am Boden markierte Viereck nicht verlassen.
- Die Wurftechnik ist frei.



Vorbereitung

- Auf dem Boden 6 Wurfpositionen markieren.
- Die Masse gelten von dem Punkt auf dem Boden aus, über dem sich das vordere Ende des Basketballrings befindet.
- Mit einem Kreuz oder einem Kreis (Durchmesser 50 cm) die 6 in der Grafik gezeigten Positionen markieren.
- Die Positionen 1 und 2 befinden sich 1,5 m seitlich vom Korb und 1,0 m zur Feldmitte.
- Die Positionen 3 und 4 befinden sich 1,5 m seitlich vom Korb und 1,5 m zur Feldmitte.
- Die Positionen 5 und 6 befinden sich 1,5 m seitlich vom Korb und 2,0 m zur Feldmitte
- Der Coach hält den Ball in der Hand und überreicht ihn dem Spieler, sobald dieser bereit ist. Für den Fall, dass der Ball weit abprallt, kann eventuell eine Hilfsperson mit einem Ersatzball eingesetzt werden. So verliert der Spieler wegen den langen Pausen, in denen der Ball zurückgeholt werden muss, nicht den Rhythmus.

Ausführung

- Der Spieler wirft 2 Mal von jeder Position aus (total 12 Würfe).
- Jeder Korbtreffer von Position 1 und 2 zählt 2 Punkte.
- Jeder Korbtreffer von Position 3 und 4 zählt 3 Punkte.
- Jeder Korbtreffer von Position 5 und 6 zählt 4 Punkte.

Resultat

- Das Resultat der Übung ist die Summe der mit 12 Würfeln erzielten Punkte (höchstens 36 Punkte).
- Der Spieler hat zwei Versuche. Der bessere Durchgang zählt.

Skill-Effekt

Mit dieser Skill kann der Spieler im Hinblick auf die 3 Grundtechniken des Basketballspiels allgemein beurteilt werden: Pass, Dribbling und Wurf.

Diese Skill ist vom Niveau her einfach und daher für Spieler mit grösseren Schwierigkeiten oder wenig Erfahrung geeignet.

Anleitung für die Resultaterfassung

Das Resultat dieser Skill entspricht der Summe der in den Übungen A), B) und C) erzielten Resultate.

Das maximale Resultat beträgt 86 Punkte (A=30; B=20; C=36)

Skill-Regeln

- Der Spieler muss immer die gleiche Ballart verwenden.
- Der Korb muss auf offizieller Höhe platziert werden.
- Die Ausführung von Übung A) wird vom Coach geleitet.
- Das Basketballfeld (Übung C) kann anders gewählt werden als in der Grafik gezeigt (z. B. Trapezform). Die Form ist nicht wichtig, da die Wurfzonen ausgehend von der Korbposition und nicht anhand der auf dem Boden markierten Linien bestimmt werden.



Material

- Klebeband oder Kreide
- Messinstrument (z. B. Faltneter)
- Basketbälle Nummer 7 für Männer oder Nummer 6 für Frauen und Jugendliche bis 11 Jahre
- Stoppuhr
- Pfeife

Für Fragen zu dieser Skill stehen wir gerne zur Verfügung: challenge@specialolympics.ch